SYNOPSIS

दिल्ली की महिलाओं में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, और पेट की चर्बी पर पारंपरिक योगासन और प्राणायाम के प्रभाव पर एक अध्ययन

(A STUDY ON EFFECT OF TRADITIONAL YOGASANA AND PRANAYAMA ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH, AND ABDOMINAL FAT OF WOMEN IN A METROPOLITAN CITY)

A RESEARCH PROPOSAL

(FOR FULFILMENT OF DOCTOR OF PHYLOSOPHY IN YOGA)

Researcher

SARITA

Supervisor

DR. SANJAY YADAV

DEPARTMENT OF EDUCATION. PHYSICAL EDUCATION AND YOGA

SHYAM UNIVERSITY,

LALSOT, DISTT DAUSA (RAJASTHAN)

प्रस्तावना

आधुनिक युग में योग के क्षेत्र में बहुत उन्नति हो रही है । लोग अपने स्वास्थ्य को लेकर बहुत जागरूक हो रहे हैं। न सिर्फ भारत में बल्कि पूरे संसार में योग का बढ़ता फैलाव इस बात को दर्शाता है। किसी भी क्षेत्र का विकास अचानक यूं ही तो नहीं होता, जब लोगों ने योग के प्रभाव को अपने जीवन के हर क्षेत्र में अनुभव किया और जीवन में सकारात्मक परिवर्तन महसूस किए तभी इस पर अपना विश्वास जताया। परिणाम स्वरूप लोग स्वस्थ जीवन शैली की ओर अग्रसर हो रहे हैं और अपने शरीर में आने वाले रोगों जैसे डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, तनाव, अवसाद, माइग्रेन जैसी बीमारियों से हमेशा के लिए छुटकारा पा रहे हैं, और साथ ही साथ अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ा रहे हैं।

'योग' शब्द का अर्थ समुद्र की भांति अपने आप में बहुत विस्तृत और गहरा है जितना हम योग के बारे में जानते जाते हैं योग का क्षेत्र उतना ही गहरा होता जाता है। भारतीय संस्कृति में योग का बड़ा महत्व है प्राचीन काल से ही भारत में वैदिक संस्कृति की छाप मिलती है । अनेकों ऋषि-मुनियों ने योग के माध्यम से जनसाधारण को जीवन जीने की कला से अवगत कराया। मनुष्य जाति की आदर्श दिनचर्या से लेकर मनुष्य की आयु को चार भागों में बांट कर ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और सन्यास का मार्ग दिखाया। इसके अलावा मनुष्य शरीर में होने वाले मानसिक और शारीरिक रोगों के उपचार में भी योग और आयुर्वेद की महत्ता का बखूबी वर्णन मिलता है।

गीता में भी स्वस्थ यौगिक जीवन के बारे में कहा गया है कि-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (रामसुखदास, सं0 2076)

आज की जमाने में महिलाएं पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर चल रही है। पुरुषों के बराबर ही महिलाएं नौकरी करती हैं और साथ-साथ घर के अन्य सारे कार्य करती हैं जैसे खाना बनाना, कपड़े धोना, बच्चों को स्कूल के लिए तैयार करना, उनका होमवर्क करना और बाजार के अन्य सभी काम औरतें बखूबी करती है। पुरुष प्रधान समाज होने के चलते यह सभी काम औरतों को करने ही पड़ते हैं। नौकरी और घर दोनों कामों के दबाव के चलते महिलाओं को अनेक शारीरिक और मानसिक तनाव से गुजरना पड़ता है। गांव और शहर की संस्कृति में अंतर होता है । महानगरों में रहने वाली महिलाएं अधिक व्यस्त रहने के कारण अपने स्वास्थ्य को जल्द ही खराब कर लेती हैं क्योंकि उनका शारीरिक श्रम गांव में रहने वाली औरतों की तरह नहीं होता। जिससे उनका शरीर और मन पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है और वे अनेक तरह की बीमारियों जैसे कि डायबिटीज, हाइपरटेंशन, अल्जाइमर, एब्डोमिनल फैट आदि का शिकार हो जाती हैं। महिलाएं हमारे समाज की नींव है अगर वह स्वस्थ और खुश हैं तभी बच्चों का भविष्य उज्जवल हो सकता है।

योग का अभ्यास किसी भी जाति, पंथ या नस्ल से संबंधित नहीं है, योग की शिक्षाएं प्राचीन भारत की आध्यात्मिक मिट्टी से निकली हैं और अब भी भारतीय सनातन धर्म में इसे उच्च कोटि का "शाश्वत मार्ग" माना जाता है (khalsa et al., 2016)।

साहित्य समीक्षा

आजकल की भागदौड़ की जिंदगी में इंसान इतना व्यस्त हो गया है कि अपनी स्वस्थ दिनचर्या को निभा नहीं पाता है। भौतिक सुख-सुविधाओं के पीछे भागते भागते अपनी सेहत से ही खिलवाड़ करने लगा है। आरामदायक जिंदगी और बाजार का खाना ही सब पसंद करने लगे हैं जिससे ढेरों बीमारियों ने शरीर को अपना शिकार बना लिया है। यूं तो पुरुष और औरतों को लगभग एक जैसी बीमारियां होती हैं, परंतु क्योंकि औरत भावनात्मक प्रधान होती हैं और उनकी शारीरिक रचना भी पुरुषों से अलग होती है तो उन्हें इस भागदौड़ की जिंदगी से ज्यादा फर्क पड़ता है। वे जल्दी ही अनेक बीमारियों का शिकार हो जाती हैं जैसे डायबिटीज, बीपी, थायराइड, स्ट्रेस, डिप्रेशन, एंग्जाइटी आदि-आदि। इन सबके चलते उनका आत्मविश्वास और आत्म - सम्मान पर भी बड़ा प्रभाव पड़ता है।

इस वषय से सम्बंधत कुछ वद्वानों के साहित्य वश्लेषण कया गया है जो इस प्रकार है:--

Kermane (2016) द्वारा किए गए अध्ययन ने प्रगतिशील मांसपेशी छूट तकनीक और माइंडफुलनेस ब्रीदिंग की मदद से कार्यरत महिलाओं और गृहिणियों में तनाव के स्तर और उसके प्रबंधन तक पहुंचने का प्रयास किया। उन्होंने 50-50 कामकाजी महिलाओं और गृहणियों का सैंपल लिया। अध्ययन ने तनाव के स्तर को प्रमुख करने के लिए व्यक्तिगत तनाव स्रोत सूची का उपयोग किया। अध्ययन से पता चला कि गृहिणियों की तुलना में नौकरीपेशा महिलाओं को उच्च स्तर के तनाव का सामना करना पड़ा। यह पाया गया कि उपरोक्त तकनीक के उपयोग से मध्यम से निम्न स्तर तक तनाव के स्तर को कम किया गया था। शोधकर्ता ने पाया कि नियोजित महिलाओं और गृहिणी के बीच तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर था, नियोजित महिलाओं में गृहिणियों की तुलना में उच्च स्तर का तनाव देखा गया।

Cramer et al. (2016) ने महिलाओं में पेट के मोटापे पर योग के प्रभाव पर एक अध्ययन किया। अध्ययन के लिए 60 महिलाओं का नमूना लिया गया। अध्ययन ने एकल अंधा यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण का अनुसरण किया। अध्ययन में यह पाया गया कि योग की अवधि के दौरान महिलाओं में पेट की परिधि में महत्वपूर्ण कमी आई जबकिप्रतिभागी कम कैलोरी आहार का उपयोग नहीं कर रहे थे ।

Kumari (2019) ने चिंता से पीड़ित 30 ज्ञात बाहरी कामकाजी महिलाओं के नमूने पर शोध किया। अध्ययन के लिए एक यादृच्छिक सिंगल ब्लाइंड प्लेसीबो नियंत्रित समानांतर डिजाइन का प्रयोग किया। सुक्ष्म व्यायाम, पवनमुक्त आसन, स्टैंड-अप आसन को यौगिक

क्रियाओं के रुप में प्रयोग किया गया। अध्ययन में यह पाया गया कि योगाभ्यास से सहभागियों में रजोनिवृत्ति के बाद मानसिक तनाव में सुधार हुआ। यदि नियमित रूप से योग किया जाए तो चिंता के स्तर को कम किया जा सकता है और सहभागियों के समग्र स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है।

कुमार ने व्यावसायिक तनाव से पीड़ित कामकाजी महिलाओं पर योग के प्रभाव का निरीक्षण करने के लिए एक अध्ययन किया। शोधकर्ता ने 50 महिलाओं के साथ एक प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रण समूह के साथ 100 कामकाजी महिलाओं का एक नमूना लिया। शोध में पाया गया कि प्रायोगिक समूह द्वारा अनुभव किए गए व्यावसायिक तनाव के स्तर में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुआ। ए. के. श्रीवास्तव और एक. पी. सिंह द्वारा विकसित व्यावसायिक तनाव सूचकांक (ओ.एस.आई.) का उपयोग प्रतिभागियों से डेटा एकत्र करने के लिए किया गया था।

Kumar (2021) ने एक अन्य अध्ययन में योगिक हस्तक्षेप जैसे आसन और प्राणायाम के 6 सप्ताह तक कामकाजी महिलाओं पर उनके शरीर के वजन के संदर्भ में प्रभाव का विश्लेषण किया। नियंत्रण समूह बनाम प्रायोगिक पद्धति के माध्यम से अध्ययन के लिए 100 कामकाजी महिलाओं का एक नमूना लिया गया था। शोध में पाया गया कि प्रायोगिक समूह के तहत नमूने के लिए शरीर के वजन पर योगिक हस्तक्षेप का सकारात्मक प्रभाव पड़ा।

Chu et al. (2015) ने ययादृच्छिक नियंत्रण परीक्षण के माध्यम से स्वस्थ महिलाओं पर उनके मूड और हृदय गति परिवर्तनशीलता के संबंध में योग कार्यक्रम के प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन के लिए 52 स्वस्थ महिलाओं का एक नमूना लिया गया। योग कार्यक्रम 8 सप्ताह के लिए आयोजित किया गया जिसमें साँस लेने के व्यायाम, आसन, विश्राम तकनीक और रीढ़ की स्थिति शामिल थे।

योगाभ्यास के कार्यक्रम से पहले और बाद में हृदय गति परिवर्तनशीलता (heart rate variability), कथित तनाव (perceived stress), अवसाद के लक्षणों (depressive symptoms) स्थिति जनित (state anxiety) और व्यक्तित्व चिंता (trait anxiety) को नापा गया। परिणाम से पता चला कि योग अभ्यासों का हृदय गति परिवर्तनशीलता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा, इसके माध्यम से प्रतिभागियों की चिंता की स्थिति में काफी कमी आई। शोधकर्ताओं द्वारा अध्ययन किए गए अन्य चर पर कोई प्रभाव नहीं देखा गया।

Tran et al. (2001) ने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी पहलुओं पर हठयोग प्रथाओं की प्रभावशीलता को मापने के लिए एक अध्ययन किया। अध्ययन के लिए विश्वविद्यालय के 108 छात्रों का नमूना लिया गया था। प्रतिभागियों को दो समूहों में प्रयोगात्मक समूह और नियंत्रित समूह में विभाजित किया गया था। प्रयोगात्मक समूह पर 12 सप्ताह की अवधि के लिए भस्त्रिका प्राणायाम और अनुलोम विलोम क्रिया को योगिक हस्तक्षेप के रूप में इस्तेमाल किया गया था। अध्ययन में बताया गया कि नियंत्रण समूह की

तुलना में प्रयोगात्मक समूह में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पहलुओं पर योग हस्तक्षेप का सकारात्मक प्रभाव पड़ा।

Pandit et al. (2019) ने 18 से 60 वर्ष की आयु के 51 पुरुषों और 64 महिलाओं पर शरीर के वजन, बीएमआई, शरीर में वसा प्रतिशत और रक्तचाप पर अल्पावधि योग के प्रभाव का अध्ययन किया। प्रतिभागियों को चीनी, नमक और वसा न लेने की सलाह दी गई। योग हस्तक्षेप में वार्म-अप व्यायाम, प्राणायाम, पिछे झुकने वाले, आगे झुकने वाले, बगल में झुकना और मुड़ने वाले आसन शामिल थे। इसके बाद शवासन और ध्यान किया गया। यह कार्यक्रम 7 दिनों में 1.5 घंटे दैनिक कार्यक्रम के साथ किया गया था। योगिक हस्तक्षेप से पहले और बाद में शरीर के वजन, ऊंचाई, शरीर में वसा प्रतिशत, शरीर में वसा द्रव्यमान, और सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप के माप लिए गए। विश्लेषण से पता चला कि पुरुषों और महिलाओं दोनों में औसत शरीर के वजन, बीएमआई, शरीर में वसा द्रव्यमान, शरीर में वसा प्रतिशत और सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप में उल्लेखनीय कमी आई थी। हालांकि, पुरुषों में सिस्टोलिक रक्तचाप में महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं था।

Ishwar et al. (2011)। कामकाजी महिलाओं के चिंता स्तर पर योग के हस्तक्षेप के प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने 25 से 39 वर्ष और 42 से 50 वर्ष (प्रत्येक में 50) की 100 कामकाजी महिलाओं का नमूना लिया। प्रतिभागियों को नियंत्रण और प्रयोगात्मक समूहों में विभाजित किया गया था। मनोवैज्ञानिक परीक्षण के माध्यम से समूहों की एकरूपता की

जाँच की गई। हर सुबह 60 मिनट के सत्र के साथ 45 दिनों के लिए योगिक हस्तक्षेप किया गया। दोनों समूहों के लिए प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट आयोजित किया गया था। अध्ययन से पता चला कि दोनों समूहों की कामकाजी महिलाओं के तनाव स्तर पर योगिक हस्तक्षेप का महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा। हालांकि 40 से 50 वर्ष आयु वर्ग की तुलना में 25 से 39 आयु वर्ग पर प्रभाव अधिक दर्ज किया गया था।

Kawade (2011) ने 18 से 20 साल की 60 कॉलेज जाने वाली लड़कियों में पेट की मांसपेशियों की ताकत के विकास पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। यादृच्छिक नियंत्रित समूह पद्धति को अपनाया गया था। प्रभाव को मापने के लिए प्री-टेस्ट और पोस्ट-टेस्ट आयोजित किए गए। योग हस्तक्षेप प्रतिदिन 1 घंटे तक किया जाता था। अध्ययन ने प्रायोगिक समूह के पेट की मांसपेशियों की ताकत पर महत्वपूर्ण प्रभाव दर्ज किया।

Ramanathan et al. (2017) ने वृद्ध कैदी महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य पर योग चिकित्सा कार्यक्रम के प्रभाव का अध्ययन किया। 40 महिलाओं का एक नमूना लिया गया जिन्हें नियंत्रित और प्रयोगात्मक समूहों में विभाजित किया गया था। योगिक हस्तक्षेप जैसे वार्म अप व्यायाम, आसन, प्राणायाम और विश्राम तकनीक को 12 सप्ताह के लिए सप्ताह में दो बार एक घंटे के लिए नियोजित किया गया था। लेखकों ने हैमिल्टन चिंता स्केल (Hamilton Anxiety Scale), अवसाद के लिए हैमिल्टन रेटिंग स्केल (Hamilton Rating Scale) और रोसेनबर्ग सेल्फ-एस्टीम स्केल (Rosenberg Self Esteem Scale) का उपयोग अवसाद, चिंता

और आत्म सम्मान के स्तर को मापने के लिए किया। अध्ययन में बताया गया कि योगिक हस्तक्षेप ने अवसाद, चिंता के स्तर को कम किया और महिला कैदियों के बीच आत्मसम्मान के स्तर को एक महत्वपूर्ण स्तर तक बढ़ा दिया।

समस्या कथन

"दिल्ली क महिलाओं **में महिलाओं में शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, और पेट की चर्बी पर पारंपरिक योगासन और प्राणायाम के प्रभाव पर एक अध्ययन**"

"A Study on Effect of Traditional Yogasana and Pranayama on Physical and Mental Health, and Abdominal Fat of Women in Delhi"

पारिभा षक शब्दावली

(पारंपरिक योगासन और प्राणायाम): योग हस्तक्षेप ढांचा के अनुसारः-

(शारीरिक स्वास्थ्य): मांसपेशियों की ताकत, पेशी सहनशक्ति और लचीलापन

(मानसिक स्वास्थ्य): आत्म सम्मान, आक्रामकता, तनाव और चिंता

(पेट की चर्बी): त्वचा की तह और पेट की परिधि

अनुसंधान अ भकल्प

अनुसंधान अ भकल्प अनुसंधान विधियों और तकनीकों के ढांचे को दर्शाता है जो एक शोधकर्ता द्वारा चुने जाते हैं। यह एक खाका है कि अनुसंधान कैसे आयोजित किया जाएगा।

यह शोधकर्ता को हर स्तर पर दिशा के साथ मार्गदर्शन करता है। वर्तमान अध्ययन के लिए प्रायोगिक शोध प्रारूप का उपयोग किया जाएगा क्योंकि इसमें योग के प्रभाव का आकलन किया जाना है। प्रतिभागियों को यादृच्छिक आधार पर नियंत्रण समूह और प्रयोगात्मक समूह में विभाजित किया जाएगा। अध्ययन के लिए मिश्रित पद्धति का अनुसरण किया जाएगा।

अनुसंधान के उद्देश्य

1. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के पेट की मांसपे शयों की सहनशीलता पर प्रभाव का अध्ययन करना।

2. व्यस्क महिलाओं पर यो गक क्रयाओं का शरीर के लचीलापन पर प्रभाव देखना।

3. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं की व्यागता पर प्रभाव को देखना।

4. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के अवसाद पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

5. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के तनाव पर प्रभाव को देखना।

6. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के आत्मसम्मान पर प्रभाव का अध्ययन करना।

7. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के पेट के घेरे पर पड़ने वाले प्रभाव को देखना।

8. योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के पेट की चर्बी पर पड़ने वाले प्रभाव को देखना।

9. वयस्क महिलाओं पर यो गक क्रयाओं का शरीर भार पर प्रभाव देखना।

10. प्रतिभा गयों के मान सक स्वास्थ्य, मांसपे शयों की सहनशक्ति और लचीलेपन, और शारीरिक टोन के स्तर पर यो गक हस्तक्षेप का समग्र प्रभाव देखना।

11. डेटा वश्लेषण के आधार पर एक प्रभावी यो गक हस्तक्षेप ढांचे का सुझाव देना।

परिकल्पना 1

H_0 : योगासन और प्राणायाम का वयस्क महिलाओं पर पेट की मांसपे शयों की सहनशीलता में कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 2

H_0 : योगासन और प्राणायाम का वयस्क महिलाओं पर यो गक क्रयाओं द्वारा शरीर के लचीलेपन पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 3

H_0 : योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं की व्यग्रता (।दगपमजल) पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 4

H_0 : योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं के अवसाद पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 5

H_0 : योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं में तनाव पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 6

H_0 : योगासन और प्राणायाम का वयस्क महिलाओं के आत्मसम्मान पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना 7

H_0 : योगासन और प्राणायाम का वयस्क महिलाओं के पेट के घेरे पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना **8**

H_0 : योगासन और प्राणायाम का वयस्क महिलाओं की पेट की चर्बी पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

परिकल्पना **9**

H_0 : योगासन और प्राणायाम का व्यस्क महिलाओं पर यो गक क्रयाओं से शरीर के भार में कोई परिवर्तन नहीं होगा।

परिकल्पना **10**

H_0 : प्रतिभा गयों के मान सक स्वास्थ्य, मांसपे शयों की सहनशक्ति और लचीलेपन, और शारीरिक टोन के स्तर पर यो गक हस्तक्षेप का कोई महत्वपूर्ण प्रभाव नहीं पड़ा है।

अनुसंधान का क्षेत्र

यह शोध दिल्ली महानगर के विभिन्न हिस्सों में किया जाएगा। योग और ध्यान केंद्रों के योग विशेषज्ञों से संपर्क किया जाएगा और उन्हें योग हस्तक्षेप की रूपरेखा दी जाएगी। उनके द्वारा नमूने में चयनित प्रतिभागियों पर 3 महीने की अवधि के लिए योग कार्यक्रम आयोजित किया जाएगा।

प्रतिभा गयों का चयन और प्र क्रया

25 से 55 साल की उम्र की महिलाओं का नमूना लिया जाएगा। नमूने में कामकाजी और गैर-कामकाजी दोनों महिलाएं शामिल होंगी, जिन्हें तीन आयु समूहों में विभाजित किया जाएगा जो की 25-35 साल, 36 से 45 साल और 46 से 55 साल के वर्ष अंतराल में वभाजित कया जाएगा। सभी नमूने महानगर दिल्ली से लिए जाएंगे। शुरू से ही सभी समूह कुछ शारीरिक फिटनेस परीक्षण से गुजरेंगे और कुछ व्यक्तिगत प्रश्न पुछे जाएंगे जिन्हें हम प्री-टेस्ट कहेंगे और 3 महीने के बाद, हम पोस्ट-टेस्ट के माध्यम से योग के प्रभाव को देखेंगे।

परीक्षण और यंत्र

परिणामों को मापने और शोध के लिए डेटा एकत्र करने के लिए निम्नलिखित परीक्षणों और उपकरणों का उपयोग किया जाएगा:

Anxiety, Depression and Stress Scale: Bhatnagar et al. (2011) द्वारा डिजाइन और विकसित किए गए चिंता, अवसाद और तनाव पैमाने का उपयोग प्रतिभागियों की चिंता, अवसाद और तनाव को मापने के लिए किया जाएगा। स्केल में तीन सबस्केल होते हैं जैसे एंग्जाइटी सबस्केल (19 कथन), डिप्रेशन

सबस्केल (15 कथन) और स्ट्रेस सबस्केल (14 कथन)। प्रत्येक कथन का उत्तर हां या नहीं में देना है।

Self-Esteem Scale: Singh and Srivastava (2004) द्वारा डिजाइन और विकसित किए गए आत्म-सम्मान पैमाने का उपयोग प्रतिभागियों के आत्म-सम्मान के स्तर को मापने के लिए किया जाएगा। मुख्य रूप से आत्मसम्मान के दो स्तर होंगे, उच्च और निम्न। स्केल में Likert Scale पर आधारित 20 कथन होते हैं।

Physical Measurements: शारीरिक माप में, माप टेप के साथ प्रतिभागियों के पेट की चर्बी, वजन, त्वचा की तह और पेट की परिधि का माप लिया जाएगा। पेट की चर्बी और त्वचा की तह को मापने के लिए स्किनफोल्ड इंस्ट्रूमेंट का इस्तेमाल किया जाएगा।

यौ गक हस्तक्षेप

योग विशेषज्ञ की देखरेख में प्रतिभागियों द्वारा निम्नलिखित योग गतिविधियां की जाएंगी:

1. प्रार्थना : 2 मिनट
2. सूक्ष्म व्यायाम : 20 मिनट

प्रारम्भ	प्रार्थना	2 मनट
1.	ग्रीवा शक्ति	2 मनट
2.	स्कंध शक्ति	1 मनट
3.	वक्ष शक्ति	2 मनट
4.	कटिचक्रासन	2 मनट
5.	जंघा शक्ति	2 मनट
6.	सर्वांग पुष्टि	2 मनट
7.	ताड़ासन	2 मनट
8.	वृक्ष आसन	2 मनट
9.	टखना गति	1 मनट
10.	जानू शक्ति	2 मनट
11.	तितली आसन	2 मनट

मुख्य व्यायाम: प्रस्ता वत अव ध - 18 मनट

1.	उत्तानपादासन	2 मनट
2.	सर्वांगासन	2 मनट
3.	धनुरासन	2 मनट
4.	मत्स्येन्द्रासन	2 मनट
5.	पश्चिमोत्तान आसन	2 मनट
6.	उष्ट्रासन	2 मनट
7.	भुजंगासन	2 मनट
8.	सूर्य नमस्कार	4 मनट
9.	शवासन	2 मनट

ध्यानात्मक अभ्यास : प्रस्ता वत अव ध - 20 मनट

1.	अनुलोम वलोम	10 मनट
2.	कपालभाती	2 मनट
3.	भ्रामरी प्राणायाम	2 मनट
4.	मन्त्र उचारण	3 मनट
5.	मान सक जप	3 मनट

उपरोक्त योग क्रियाओं का कुल समय प्रतिदिन एक घंटा होगा।

आंकड़ों का संग्रह

अध्ययन के लिए प्राथमिक डेटा प्रतिभागियों से उपकरणों और अन्य भौतिक मापों की सहायता से एकत्र किया जाएगा। द्वितीयक (secondary) डेटा क्षेत्र में विद्वानों के प्रकाशित और अप्रकाशित कार्यों के साथ-साथ विषय से संबंधित विभिन्न संगठनों द्वारा प्रकाशित रिपोर्टों से तुलनात्मक उद्देश्यों के लिए एकत्र किया जाएगा। वर्तमान अध्ययन के उद्देश्यों के अनुसार आँकड़ों का विश्लेषण करने के लिए, विभिन्न सांख्यिकीय तकनीकों जैसे मानक विचलन, सहसंबंध, टी-परीक्षण, X2 परीक्षण, आदि का उपयोग किया जाएगा। आवश्यक डेटा विश्लेषण करने के लिए सांख्यिकीय पैकेज Jamovi (Open Source Software) का उपयोग किया जाएगा।

अध्यायीकरण

अध्याय 1 : परिचय ।

अध्याय 2 : विभिन्न स्कोपस रैंक वाली राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पत्रिकाओं, प्रकाशित डॉक्टरेट थीसिस, सम्मेलनों / कार्यशालाओं / संगोष्ठी से पाठ्य पुस्तकों सहित शोध पत्रों की साहित्य समीक्षा देगा।

अध्याय 3 : अनुसंधान डिजाइन और कार्यप्रणाली

अध्याय 4 : प्रयोग और नियंत्रण परीक्षणों में भाग लेने वाले प्रतिभागियों के डेटा विश्लेषण के परिणाम देगा। सांख्यिकीय परीक्षणों के परिणामों को तालिकाओं और आंकड़ों में व्यवस्थित किया जाएगा।

अध्याय 5 : निष्कर्षों पर पहले के अध्ययनों के साथ चर्चा।

अध्याय 6 : शोध के परिणामो पर पिछले अध्ययनों के साथ चर्चा।

अध्याय 7 : APA शैली में सभी संदर्भ पुस्तकों, शोध पत्रों, थीसिस और वेबसाइटों को दिखाएगा।

परिसीमा

यह अध्ययन 25 से 55 साल की उम्र की महिलाओं पर किया जाएगा। इसलिए, यदि राष्ट्रीय स्तर पर लागू किया जाता है, तो परिणाम को सामान्यीकृत नहीं किया जा सकता है। हालांकि, यह लोगों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े विभिन्न पदाधिकारियों के लिए काफी उपयोगी होगा।

Bibliography

Bhatnagar, P., Singh, M., Pandey, M. Sandhya, & Amitabh (2011). Anxiety, Depression and Stress Scale (ADSS-BSPSA). Agra: National Psychology Corporation.

Chu, I., Lin, Y., Wu, W., Chang, Y., & Lin, I. (2015). Effects of yoga on Heart Rate Variability and Mood in women: A randomised controled trial, The Journal of Alternative and Contemporary Medician, 21(12), 789-795. https://doi.org/10.1089/acm.2015.0138

Cramer, H. et, al. (2016). Yoga in women with Abdominal obesity - a Randomise Controlled trial, Deutsches Arzteblatt International, 113(39), 645-652 doi: 10. 3238/arztebl.2016.0645

Ishwar, Bhardwaj; Anuja & Vijaylaxmi (2011). The Effect of yogic Intervention on Anxiety level of working women, Yoga Mimamsa, 42(4), 255-264.

Kawade, R.C. (2011). Development of Abdominal Muscle strength through yoga, Yog Mimamsa, 43(3), 221-228.

Kermane, M.M. (2016). A psychological study on stress among Employed women and Housewives and its management through Progressive Muscular Relaxation Technique (PMRT) and Mindfulness Breathing, Journal of Psychology & Psychotherapy 6 (244), 1-5. doi:10. 4172/2161-0487.1000244

Khalsa, Satbir Singh; Cohen, Lorenzo; McCall, Timothy; & Telles, Shirley (2016). The Principles of Practice of Yoga in health care. London: Handspring Publishing.

Kumar K. (2015). A study on effect of yogic intervention on Occupational stress of working women, International Journal of yoga and Allied Sciences 4(2) 110-115.

Kumar K. (2021). Yogic Intervention and its impact on general body weight of office goning women : A control trial, International Journal of Yoga and Allied Sciences 10(1), 5-12.

Kumari, S. (2019). Benefit of yoga in Non-Out Door working Females, International Journal of Science and Consciousness 5(3), 26-31.

Ramanathan, M., Bhavanani, A. B., & Trakroo, M. (2017). Effect of a 12- week yoga therapy program on mental health status in elderly women inmates of a hospice, International Journal of Yoga, 10, 24-28.

Singh, R. N. & Srivastava, A. (2004). Adaptation of Self-Esteem Scale. Jaunpur, UP: Dept of Psychology, T. D College Jaunpur.

Tran, M.D., Holly, R.G., Lashbrook, J., & Amsterdam, E.A. (2001). Effect of Hath yoga practice on the health related aspects of physical fitness, Preventive Cardiology, 4(4), 165-170.

-o-o-o-